

TIGHT BINDING BOOK

**TEXT FLY WITHIN  
THE BOOK ONLY**

ಸರೂಪ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ  
ಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ

“ಬಿಜಾಪೂರ ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ  
ಮುಖ್ಯೀಪರೀಕ್ಷೆಯ ನರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾಚನವೆಂದು  
ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ”

# ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಬರೆದವರು:

ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಬಿ. ಎ. (ಆನರ್ಸ್)  
'ತ್ವ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಧಾರವಾಡ



ಜುಲೈ. ೧೯೫೧.

ಮುದ್ರಕರು - ಹೊಂಬಾಳೆ ಬಂಧುಗಳು, ಗವಗ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು:- ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಧಾರವಾಡ.

ಬೆಲೆ:]



[೮ ಆಣೆ

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_200687**

UNIVERSAL  
LIBRARY

## OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No

K 614  
N 21 H

Accession No

K5884

**Author**

சமீபத்தில் உருவாகியது. N.

Title

6800 1951

This book should be returned on or before the date  
last marked below

[illegible]

ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ  
ಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ

ಬಿಜಾಪೂರ ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ  
ಮುಲ್ಕೀಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾಚನವೆಂದು  
ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ ”

# ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ

ನಾಡಗೀರ ಭೀಮರಾವ್ ನಾಡಗೀರ

ಬರೆದವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಬಿ ಎ (ಆನರ್ಸ್)

ನಿಷ್ಪತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಧಾರವಾಡ.



ಮುದ್ರಕರು— ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು, ಗದಗ.

ಸಿಗುವಸ್ಥಳ— (೧) ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು, ಗದಗ.

(೨) ಚ್ರಾಂಚ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ.

(೩) ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ,

ಮಾಳಮುಡ್ಡಿ ಧಾರವಾಡ.

ಬೆಲೆ: ]

ಜೂನ. ೧೯೫೧

[ ೮ ಆಣೆ

## : ಒಂದನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮುನ್ನುಡಿ :



ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ದಿಟ್ಟ ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರು ವಿದ್ಯಾಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರು ಸರಕಾರದವರು ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಒಹಳ ಹಣ ವೆಚ್ಚಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅವರೇ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೇರೆಯ ವರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಉಪಯುಕ್ತಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು

ನಿಜವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಶಹರಕ್ಕೆ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರದವರು, ಲೋಕಲ್ ಬೋರ್ಡಿನವರು, ಮತ್ತು ಸಮಾಜಸೇವಕರು ಕೂಡಿಯೇ ಈ ಕಲಸವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು ಎಲ್ಲ ರಿಗೂ ಗೊತ್ತುಂಟು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಜನರು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂಥ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಸಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಕಳೆದ ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರಕಾರದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಳಚೆ ಗಳನ್ನು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ, ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ, ಚಳಿಜ್ವರ, ನಾರು ಮುಂತಾದ ಪಿಡುಗುಬೇನೆ ಬಂದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇರುವರು. ಅವರು ಯಾರು? ಎಲ್ಲಿ ಇರುವರು? ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದು

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಯಾವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಹಾಯವು ದೊರೆಯುವದು? ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರರು ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವರೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ

ಧಾರವಾಡ

೧೫—೧—೧೯೫೦

ರಾ ಶ್ರೀ ಹುಕ್ಕೇರಿಕರ.

ಪ್ರಾಂತೀಯ ಶಾಸನಸಭಾ ಸದಸ್ಯ

## — ಲೇಖಕರ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳು. —

‘ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ’ ವೆಂಬ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಓದುಗಲಿತ ಪ್ರೌಢರ ಸಲುವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರೊಳಗಿನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ ಅದರಂತೆ ಪಾಠಶಾಸ್ತ್ರೀಕ ಶಬ್ದಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೊಸಗಲಿತ ವಯಸ್ಕರು ಓದುವಷ್ಟು ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ಎದೆತಟ್ಟಿ ಹೇಳಲಾರೆ ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದನ್ನು ತಾವು ಮೊದಲು ಓದಿ ಆ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಓದಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಶಿಕ್ಷಕ ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ನಿತ್ಯದ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ನಿರಕ್ಷರಿಗಳಾದ ಹಳ್ಳಿಗರೂ ಓದಿ ಹೇಳಿದರೆ ತಿಳಿಯುವಂಥ ಮನೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ತುಸುವಾದರೂ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನಾನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುವೆನು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿನೋಡಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು **ಶ್ರೀ ಮ. ಪ್ರ. ಪೂಜಾರ** ಕನ್ನಡ ಪಂಡಿತರವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞ ತಾಪೂರ್ವಕವಾದ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದು ನನಗೆ ಉತ್ತೀ ಜನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ **ಶ್ರೀ ರಾ ಶ್ರೀ. ಹುಕ್ಕೇರಿಕರ** ಎಮ್ ಎಲ್ ಎ ಧಾರವಾಡ ಇವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುದ್ರಣಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕೃತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ-ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವದೆಂದು ನನ್ನ ಕೆಲವು ಮಿತ್ರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಾರದೆ ಇದ್ದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು- 'ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು- ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವದೆಂದು ನಾನು ಅಶಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸಮಾಜ ಸೇವಾಭಿಲಾಷಿ

ಮಾರ್ಚ್—೧೯೫೧

ನಾರಾಯಣ ಭೀಮರಾವ ನಾಡಗೀರ.

ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಧಾರವಾಡ.



## ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ — ಲೇಖಕರ ಮುನ್ನುಡಿ —

ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬೇಡಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವದೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ

ಸಮಾಜ ಸೇವಾಭಿಲಾಷಿ  
ಎನ್ ಬಿ. ನಾಡಗೀರ

ಜೂನ್ ೧೯೫೧

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ 'ಲಿಲಸ' ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ( ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೯೫೫ )

ನೆರೆಹೊರೆಯ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಣೆಗಾರರಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳು ತಿಪ್ಪಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಾಗಿವೆ ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಅಡ್ಡಾಡುವವರೇ ಬಹಳ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಲಸುಮಾಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾಸಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇಂಥ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಓಡಾಡುವದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಸಿಗುವದೇ ಪ್ರಯಾಸವಾಗಿದೆ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳು ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆ

ಓಣಿ ದಾರಿಯೊಳಗಿನ ಇಂಥ ಹೊಲಸನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಮೃವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಭಾಗ

ವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಿದೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿದುಬಿಡಬೇಕಾಗುವದು; ಕೆಲವು ಭಾಗದಿಂದ (ಕಾಗದ ಮೊದಲಾದ) ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಸುವಿನ ಗೊಬ್ಬರವು ಸಿಗುವದು ಅರಿವೆಯೆಚ್ಚಿಂದಿ, ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗಾದನಗಳ ಮಲವನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಬಂಗಾರದಂಥ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು

ಯಾವದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಲಮೂತ್ರವಿರಲಿ, ಅವನ್ನು ಒಂದಡಿ ಅಳವಾದ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಕೇಟುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಹೊಲಸನ್ನು ದಿನಾಲು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಂಥ ಚೌಕಾದ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇಂಥ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬೈಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಊರ ಹತ್ತರದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗರ ಸಹಕಾರವು ಬೇಕೇಬೇಕು ಈಗ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಲಕ್ಷ್ಯವಧಿ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸೂರೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಹವೆಯನ್ನು ದೂಷಿತ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜೀನೇ ಬೇಸರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಔತಣ ಕೊಡುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ

**ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು**

೧೯೫೧ ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಂಜೂರಾದದ್ದು

**ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ—**

ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯುಹಗಳು— ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು

ಜೀವಾಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು — ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು — ಅನ್ನಪಾನೀಯಗಳ  
ಸೇವನೆ — ಚಲನವಲನ — ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು — ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿ-  
ಯಗಳು

### ಆರೋಗ್ಯ-ವಿಜ್ಞಾನ—

ಹವೆ --- ನೀರು — ಆಹಾರ — ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಅವುಗಳ  
ಪ್ರೇಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಗಳೂ — ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ — ಪಾನೀಯಗಳೂ

### ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ—

ಕಣ್ಣು — ಕಿವಿ — ಹಲ್ಲು — ಕೂದಲು — ಚರ್ಮ — ಇವು  
ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು — ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ರೂಢಿಗಳು —  
ಹೊಲಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೂಡತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡು — ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿಡುಗು ಬೇನೆಗಳ  
ಅವಶ್ಯಕಜ್ಞಾನವು — ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ — ಚಳಿಜ್ವರ—  
ವಿಷಮಜ್ವರ — ಪ್ಲೇಗು — ಮಾರಿಕಾ — ಕ್ಷಯ — ಮೈಲೀಬೇನೆ—ನಾರು

## ಪರಿವಿಡಿ.

೧ ಉದ್ದೇಶ ಕಥನ

೨ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು — ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ  
ಮೂತ್ರಗಳು, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಗಳ ಕಸ  
ಕಡ್ಡಿಗಳು ಕೊಳಕು ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ

೩ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು — ಕಕ್ಕಸಗಳು, ಯಂತ್ರದಿಂದ  
ಕೊರೆದ ಕಕ್ಕಸ, ತಗ್ಗಿನ ಕಕ್ಕಸ, ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸ, ತಿಪ್ಪೀ  
ಗುಂಡಿಗಳು, ಕೃತೋಟಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದಿನ

೪ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

## ೫ ಹಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರ

ಹೈನದ ಕೊರತೆ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ, ವನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ತಂಗಳು ತಿನ್ನುವದು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ

## ೬. ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ-ವೈಯಕ್ತಿಕ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ, ಹಲ್ಲು, ಮೈ, ಕೈ ಹಾಗೂ ಉಡಿಗೆ-ತೂಡಿಗೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ.

## ೭ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಾಂಘಿಕ

ಪಿಡುಗು ರೋಗಗಳೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ— ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ, ಮಲೇರಿಯಾ, ವಿಷಮಜ್ಜರ, ನಾರು-ಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ, ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಯರೋಗ

## ೮ ಉಪಸಂಹಾರ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧ — ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ, ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು, ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು, ಆ, ಬ, ಕ, ಡ, ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨ — ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ನೌಕರರೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟರ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಥಕ, ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ, ಸಂಚಾಲಕ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಹಳ್ಳಿಗರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

# ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ



## ೧ ಉದೇಶ ಕಥನ

ಹಳ್ಳಿಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಂಟು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನವಸತಿಯು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ವಿಶಾಲವಾದ ಹಿತ್ತಿಲು ಇಲ್ಲವೆ. ಅಂಗಳಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸಣ್ಣವಿರುವದರಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದಕೂಡಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೈಲುಹವೆಯು ನಮಗೆ ಸಿಗುವದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಿರಣಿಗಳೂ ಕಾರಖಾನೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಜನರು ಮನೆಯ ಕಟ್ಟುಯಮೇಲೆ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವರು. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಧಾನ್ಯ, ಪಲ್ಯೆ ಕಾಯಿ ಹೆಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವು ತಾಜಾ (ಒಳ್ಳೆ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನಿ ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಚಳಿಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹುರ ಕು, ನಾರು, ವಾಂತಿಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳು ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವು. ವಿಷಮಜ್ಜರ, ಮೈಲಿ ಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ಪಿಡುಗುಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭಿಟ್ಟಿಕೊಡುವವು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಯಾವಯಾವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು ? ಇವೇಮೊದಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ

ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯಹೊಲಸು, ಜನರ ಸೋಮಾರಿತನ, ಚಹದ ಹಾಗೂ ಬೀಡಿಯವ್ಯಸನ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಶಹರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆಯೆಂದಾಗಲಿ, ಶಹರಗಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಸನಗಳು ಕಂಡುಬರುವದಿಲ್ಲವೆಂದಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಯೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು ಆದರಂತೆ ಅಕ್ಕಿಯಗಿರಣಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವು ಇರಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಶಹರದ ಜನರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ ವ್ಯಸನಗಳೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ವಿಷಯವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾವು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸಿಗೂ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಡತನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವದುಂಟು ಈ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಬಡತನವು ಹೊಲಸಿನಿಂದಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವದು ಅಶಕ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುವದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬಡತನಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಅಶಿಕ್ಷಿತತನವೂ ಸಹಕಾರದ ಅಭಾವವೂ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೊಲಸು ರೀತಿಗಳೂ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖವು

ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅವನನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣವು ಬೇಕು ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಾದಷ್ಟು ನೆರವಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

## ೨ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ

### ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸು ಈ ಹೊಲಸು ನಾನಾಬಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಹೊಲಸುಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

೧ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು.

೨ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು.

೩ ಕೊಳಕು ನೀರು

ಈ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುವಾ.

### ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮಲಮೂತ್ರದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಜನರು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಹಗೆಯ ಪಾಯಶಾನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದುಂಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೆಲ್ಲ ಊರಹೊರಗಿನ ಬೈಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ಊರೊಳಗಿನ ದಾರಿಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಹಾಳುಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಹೇಸಿಗೆಯ ದರ್ಶನವಾಗದೆ ಸಾಧ್ಯವೇಇಲ್ಲ. 'ಬೈಲು ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವದು' ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬಯಲು ಎಂದರೆ ಊರಹೊರಗಿನ ದೂರದ

ಪ್ರದೇಶ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಊರಲ್ಲಿ ಹಾಳು ಹಿತ್ತಿಲಗಳು ಇದ್ದರಂತೂ ತೀರೇ ಹೋಯಿತು-ಅವೆಲ್ಲ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗುತ್ತವೆ ಹೊಳೆಹಳ್ಳಗಳ ದಂಡೆಯಮೇಲೆ ಸಹ ಜನರು ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದುಂಟು ನೀರುನಿಂತ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಲಸೇ ಹೊಲಸು. ಊರೊಳಗಿನ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಲಸುಮಾಡುವದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯುಳ್ಳ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಅಪರೂಪ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಜನರು ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹವೆಯು ಕೆಡುವದು, ದುರ್ಗಂಧವು ಹರಡುವದು ನೋಣಗಳು ಮೊದಲ್ಯ ಹೇಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಆಮೇಲೆ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೂಡುವದರಿಂದ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು. ಮಳೆಯ ನೀರು ಹೇಸಿಗೆಯಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಹಳ್ಳಗಳನ್ನು ಸೇರುವದರಿಂದ ಆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಅದರೂ ಜನರು ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ ಅಂಥ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವರು ಹೇಸಿಗೆಯ ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸಲು, ಅದರ ಕಣಗಳು ಹಾರಿಬಂದು ಜನರ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರುವವು ದನಗಳೂ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಬರುವದರಿಂದ ಈ ಹೊಲಸು ಊರತುಂಬ ಹಾಗೂ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವದು. ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೊಲಸಿನ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಎಂದೂ ತಪ್ಪಲಾರದು.

ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೊಲಸುಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಎರಡುಬಗೆಯಿಂದ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾನಿ, ಎರಡನೆಯದು ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿ ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿ ಹೇಗೆಂದು ಕೇಳಬಹುದು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದಾಗುವ ಗೊಬ್ಬರವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಗೊಬ್ಬರವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಹೊಲಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು



ನಮಗೆ ತ್ರಾಸ ಕೊಡುವದಲ್ಲದೆ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಗೊಬ್ಬರ ವನ್ನೂ ನಾವು ಹಾಳುಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಬ್ಬರಹಾಕುವದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಗೊಬ್ಬರ ತುಟ್ಟಿಯದೆ, ಅದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸ್ವಗುವದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವರು ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಗೊಬ್ಬರವೆನೆಸಿದ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಹಾಳುಮಾಡುವದು ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿಯಲ್ಲವೇ ? ಈಗ ದೂಡ್ಡ ದೂಡ್ಡ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಖಾನೆಯ ಹೊಲಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ಪದ್ಧತಿಯ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬರಹತ್ತಿದೆ ಇದೇ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಒಕ್ಕಲಿಗರು ೧೫-೨೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೊಂದು ಚಕ್ಕಡಿಯಂತೆ ಕೊಂಡು ಕೊಂಡು ಹೂಲಗಳಿಗೂ ತೋಟಗಳಿಗೂ ಹಾಕುವದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗಾದರೆ ಇಂಥ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವದೂ ಅ ಮೇಲೆ ರೊಕ್ಕಕೂಟ್ಟು ಗೊಬ್ಬರಕೊಳ್ಳುವದೂ ಜಾಣತನವಾದೀತೇ ?

**ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಗಳ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ**

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ದನಗಳ ಶಣಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದ ಹೊಲಸುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುವರೆಂಬದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಅವರು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಪ್ಪಿಯಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರೂ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರ ಕಡೆಗೆ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷವನ್ನು ಪೂರೈಸುವದಿಲ್ಲೆಂದು ವಿಷಾದದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂಥ ಹೊಲಸೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆಗೆ ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹಾಳಾಗುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಂಡದ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಡಿಯ ಆವಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹೊಲಸು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿಯೆ

ಕೊಳೆತು ಮಳೆಯ ನೀರಿನಗುಂಟೆ ಹರಿದು ಕೆರೆ-ಹೊಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರುವವು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಹಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬೀಳುವವು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ಜನರ ಉಸುರಿನೊಡನೆ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರುವವು ಇಂಥ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಬ್ಬರವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೊಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಡುವದಿಲ್ಲೆಂದು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಕ್ಕಲಿಗರು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವ ಇಂಥ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದದ್ದು ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರಿಗೆಊರೇ ತಿಪ್ಪಿಯಂತಾಗಿ ರೋಗಾದಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುವದು

### ಕೊಳಕು ನೀರು

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಲಸೆಂದರೆ ಮನೆಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕೊಳಕುನೀರು ಬಚ್ಚಲನೀರು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದನೀರು, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದ ನೀರು ಹೀಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಕೊಳಕುನೀರು ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುಟ್ಟುವದು ಸಹಜ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಹಾದಾಡುವ ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಬಹಳ. ಇದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹರಡುವದು ಕೊಳಕುನೀರು ತಗ್ಗಿನಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ಜಮೆಯಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಹುಟ್ಟುಮನೆಯಾಗುವದು ಇಂಥ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರಕಲುಬಿದ್ದು ಒಗ್ಗಾಲಿಗಳಾಗುವವು ಈ ಕೊರಕಲುಗಳಿಂದ ಗಾಡಿಗಳ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ಜನರ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕೊಳಕು ನೀರಿನ ಹೊಲಸು, ದನಗಳಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಓಡಾಡುವ ಜನರ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಜನರ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುವದು.

ಇಂಥ ಕೊಳಕುನೀರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾವಿಯ ಅಥವಾ ಹೊಂಡದ ಹತ್ತಿರ

ನಿಂತು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ನೀರಿನ ತಗ್ಗುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು

ಜನರು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸಿಕ್ಕುಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮುಂದೆ ಆ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದಿರುವದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಆ ನೀರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲೆತ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಕೊಳಕುನೀರಾಗುವದು ಇಂಥ ಅನೇಕ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಇಂಥ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವು ಎಂದೂ ಅಡಗಲಾರದು

### ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ವ್ಯವಸ್ಥೆ-ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಯಗಳು ಕಕ್ಕಸಗಳು ( ಪಾಯಖಾನೆಗಳು )

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಕಕ್ಕಸಗಳ್ಳೆ ಬೇಕು ಈ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಯಂತ್ರದಿಂದ ಕೊರೆದ ಕಕ್ಕಸ ( ಬೋರ ಕೋಲ ಕಕ್ಕಸ )-ಇದು ೧೬ ಅಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ೧೬ ರಿಂದ ೨೦ ಅಡಿ ಆಳವಾದ ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಅಳತೆಯ ತಗ್ಗು ತೆಗೆಯುವ ಒಂದು ಯಂತ್ರವು ಬೇಕಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲವು ಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವು ಬೇಕಾಗುವದು. ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದ ೨ ಅಡಿ ಅಗಲ ೨ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಕಲ್ಲುಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಗುಂಡಿಯ ಅಳತೆಯ ತೂತನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ೫-೬ ಜನರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಸಾಲಬಹುದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ೨ ಅಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಂಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಮಲವು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಮರೆಗಾಗಿ ತಟ್ಟಿಯು ಬೇಕಾಗುವದು ಒಂದು ಗುಂಡಿಯು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು

ತೆಗೆದು ಅದೇ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರವೆಂಬ ಂತ್ರವು ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ತಗ್ಗಿನ ಕಕ್ಕಸ- ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದ ೨|| ಅಡಿ ಅಗಲ ೧೬ ಅಡಿ ಅಳವಾದ ಒಂದು ತಗ್ಗನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಮೇಲೆ ದಸ್ತವಾದ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೬ ಅಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯ ತೂತುತೆಗೆದು ಒಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಉಪಕರಣಗಳೇ ಸಾಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ಅಡಿ ದೂರದಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಬಾವಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಅಡಿ ದೂರದಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಚಾಪಿಯೂ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪರವೂ ಬೇಕು ಮನೆಯ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ತಸ್ಪದೇ ಈ ಕಕ್ಕಸವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಮಲವನ್ನು ಒಂದು ತಗಡಿನಮೇಲೆ ಮಾಡಿಸಿ ಆ ಮಲವನ್ನು ಕಕ್ಕಸದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ೧೦ ಜನರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಸಾಲಬಹುದು ಕಕ್ಕಸವು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ೨ ಅಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರೊಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆರು ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಕಕ್ಕಸದೊಳಗಿನ ಮಲವು ಉತ್ತಮವಾದ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವದು. ಆ ಗೊಬ್ಬರವು ಉಳಿದ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆಯೇ ಮಣ್ಣಿನಂತೆ ತೋರುವದು. ಆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದೇ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಹೀಗೆ ಮನೆಮನೆಗೆ ಎರಡು ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಅನರ್ಥಗಳೂ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವವು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಿಲಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುವವು. ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಿಲುಗಳಲ್ಲದಮನೆಯವರ ಸಲುವಾಗಿ ಊರಹೊರಗೆ ಜೈಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಇದು ಗ್ರಾಮಸಂಚಾಯತಿಯ ಕೆಲಸ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ

ಊರಹೊರಗಿನ ಓಣಿಗಳೆಲ್ಲ ಹೊಲಸಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದರಿಂದ ಹಿತ್ತಲಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೆ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೂ ಗೊಬ್ಬರದ ಕುಣಿಗಳಿಗೂ ಅವರು ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಅದರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಅವು ಎಂದೂ ಝಳಝಳ ಉಳಿಯುವದಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಆಯಾ ಮನೆಯವರೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅವರೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ೨೫ ಕಕ್ಕಸಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮರೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಮುಚ್ಚುವರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಕಡೆಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡುವದು ತಪ್ಪು, ಅದು ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿ ತನವು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರು ಜನರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು

### ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸ

ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಹೊಲಗಳ ಒಡೆಯರು ಒಪ್ಪಿಗೆಕೊಟ್ಟರೆ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇವು ೧ ರಿಂದ ೨ ಅಡಿ ಅಗಲ, ೨ ಅಡಿ ಅಳವಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಲದ ಅಂಚಿನಗುಂಟ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಅಗಿದು ತೆಗೆದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗ್ಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಬೇಕು. ಪಾಯಖಾನೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಸಲುವಾಗಿ ಚಾಪಿ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದಮೇಲೆ ತಪ್ಪದೇ ಮಲದಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ದುರ್ಗಂಧವು ತಪ್ಪುವದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಂದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗೊಬ್ಬರವು ತಯಾರಾಗಿ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶ್ರಮವು. ಇದರಿಂದ ಮಲದ ಹೇಸಿಗೆಯು ಕೂಡಲೇ ದೂರವಾಗುವದು. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲವು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಹ ಇಂಥ ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸಾಲುವಷ್ಟು ಒಂದು ಕಂದಕವನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಅದು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಅಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂದಕವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳವು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎರಡನೇ ಕಂದಕವು ತುಂಬಿದಾಗ ಒಂದನೇ ಕಂದಕದಲ್ಲಿಯ ಮಲವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಂದಕವನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಕಂದಕವು ಬೇಕೆಂಬುವದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಅಂಥ ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗದಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಚಾಪಿ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ವರೆಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಿದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣ ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನೂ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು

ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸವು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವೂ ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಗಾಂಧಿ-ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರಹತ್ತಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

### ತಿಪ್ಪೀಗುಂಡಿಗಳು

ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಹೊಲಸು ಅಂದರೆ, ದನದ ಹಕ್ಕೆಯ ಹೊಲಸು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡಿ, ಮುಂತಾದ್ದು ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ತಿಪ್ಪೀಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಾಡಿಕೆಯು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅದೆ. ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬೀಳಗೊಡಬಾರದು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ

ಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಎರಡುಸಾರೆ ಉಡುಗಿ ಶಗಣಿಯನ್ನೂ ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ತಿಪ್ಪಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ದನಗಳ ಶಗಣಿಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಗೊಬ್ಬರವು ಹೇಸಿಗೆಯ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ವೈರುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಶಗಣಿಯಿಂದ ಕುಳ್ಳುಹಚ್ಚುವ ರೂಢಿಯ ಒಕ್ಕಲತನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು. ಹೀಗೆ ಕುಳ್ಳುಹಚ್ಚುವದರಿಂದಲೇ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಯೆಂದೂ ಹೊಲಗಳ ಕಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದೆಯೆಂದೂ ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಉರುವಲಿಗಾಗಿ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು ದನಗಳ ಶಗಣಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗೇ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ಶಗಣಿಯ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ ಕಸ, ಬೂದಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕಸ ವಂತಾದ್ದನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಕೊಳೆಯುವ ಎಲ್ಲ ವದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲ್ಲಬೇಕು ದನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಆವಾರದ ಅಳತೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಈ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವು ಸಿಗದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಊರಹೂರಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವು ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಅಥವಾ ಊರ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮುಖ್ಯ ಹೋರೆಯು ಒಕ್ಕಲತನವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಗೊಬ್ಬರದ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮನೆಮನೆಯವರೂ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಕೂಡಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಬಡಬೇಕಾಗುವದು. ಕಸಕಡಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಳೆಯುವ ವದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಒಯ್ದು ತಿಪ್ಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಊರೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗೊಬ್ಬರವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಿಗುವದು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ

## ಕೈತೋಟಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪುವವು. ಬಚ್ಚಲು ನೀರನ್ನು ಜನರು ಹಾದಾಡುವ ರಸ್ತೆಗೆ ಎಂದೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಈ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ಪಟ್ಟಣಗಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಗಟಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಶಹರದಿಂದ ದೂರ ಒಯ್ಯುವದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯವರ ಸರಿಯಾದ ಗಟಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವದು ದುಃಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲಸು ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾಯಿತೆಂದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಅದಷ್ಟು ದೂರ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಾಳೆ, ಶಾವಿ, ಅರಿಷಿಣ ಮೊದಲಾದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಲ್ಟೈಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಹೂವಿನಗಿಡಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಿಸಬಹುದು. ಈ ನೀರು ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳೂ ಹರಿಯುವ ದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಲ್ಟೈಕಾಯಿ ಹೂಗಳು ಸಿಗುವವಲ್ಲದೆ ಸಮೀಪದ ಶಹರಗಳಿಗೆ ಮಾರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಕೈತೋಟಗಳಿಗೆ ಮಂಗಳ ಉಪದ್ರವವಾದರೆ ಊರ ಜನರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಂತಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನೂ ಮಾರಿ ಲಾಭಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಬಾವಿಗಳ ಅಥವಾ ಕೆರೆಗಳ ಹತ್ತರ ನೀರು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ಒಯ್ದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೂಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮಲೆತ ನೀರಿನಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ತಪ್ಪುವವು. ರಸ್ತೆಗಳೂ ಕೆಡುವದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಡುವದು ಪಾಪವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.



## ಸ್ವಚ್ಛತೆಯದಿನ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ತಿಪ್ಪಿ-ಗುಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಹೊಲಸಿನಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಲಾಭಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವು ಜನರ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳೂ ಹುಲ್ಲು ಕಳೆಗಳೂ ಉಳಿಯಬಹುದು ಈ ಎಲ್ಲಹೊಲಸುಗಳನ್ನೂ ಹೊಲಸಿಗೆ ಆಶ್ರಯಕೊಡುವ ಹಲ್ಲು ಕಂಟಿಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಊರಿಗೆ ಹಾನಿತಟ್ಟುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾದ ತಿಪ್ಪಿ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣುಹಾಕಬೇಕು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೋಮವಾರದಿನವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಬೇಕು ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೊಬ್ಬರಂತೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಳು ಕೊಟ್ಟು ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋಮವಾರದಿನ ಹಳ್ಳಿಜನರು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಡುವದಿಲ್ಲ ಸೋಮವಾರ ದೇವರ ವಾರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ದೇವರಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಾಡಿಕೆಯುಂಟು. ಆದರೆ ಊರೊಳಗಿನ ಮನೆಗಳೂ, ಹಿತ್ತಿಲುಗಳೂ ಓಣಿಗಳೂ ಹೊಲಸಿನಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆ ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವದು ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಲಸು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾವು ಜಳಕಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಝಳ ಝಳ ಅನಿಸಬೇಕು? ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಮವಾರದಿನ ಊರಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಜನರನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ಗುಡಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶುಚಿಯಾಗುವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ತಾವೇಕಸಗೂಡಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು ಈದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆ, ಹಿತ್ತಿಲು, ಅಂಗಳ, ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಸನವಾಗಿ ಉಡುಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೂ ಈಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಅಂದು ಎಲ್ಲಯೂ ಹೊಲಸು ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಮೇಲೆ ಜಳಕಮಾಡಿ ದೇವರಗುಡಿಗೆ ಹೋದರೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಮೆಚ್ಚುಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವದೇ ನಿಜವಾದ ಮಡಿಯು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವದು. ಊರಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಲಸು ಜಮೀನಾಗಿ ದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವಾ ಆ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನೆರೆಯ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಅಮೇಲೆ ಇಡೀ ಊರಿಗೂ ಹಬ್ಬಬಹುದು ಸ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ, ಮಲೇರಿಯಾ ವಿಷಮಜ್ಜರ ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಊರಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬುವದುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಳೆಯು ಊರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾತಕ ಮಾಡುವ ಶತ್ರುವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುಗಿದುಬಿಡಬೇಕು ಅಂದರ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ದುಡಿಯಲೇಬೇಕು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಹತ್ತಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆನಾರೋಗ್ಯವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

## ೪ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

### ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೆರೆ, ಹೊಂಡ, ಹಳ್ಳ, ಹೊಳೆ ಅಥವಾ ಬಾವಿಗಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಕೆರೆಯ ಅಥವಾ ಹೊಂಡದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾವಲು ಇಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಜನರು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವರು, ಜಳಕ ಮಾಡಬಹುದು, ದನಗಳ ಮೈಸಹ ತೊಳೆಯ ಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾವಲು ಇಟ್ಟಾಗ್ಯೂ ಕಾವಲುಗಾರನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಜನರು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವವೆಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅದವರು

ನೋವು ತಾಳಲಾರದೆ ಹುಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವರು. ಇದರಿಂದ ನಾರುಬೇನೆಯು ಇಡೀ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವದು ಇಳಿದು ತುಂಬುವ ಬಾವಿ ಇದ್ದರೂ ಇದೇಪರಿಯಾಗುವದು ಇಂಥ ಪ್ರಕರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಪುರನಾದ ಕಾವಲುಗಾರನನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕು ನೀರು ಹೊಲಸುಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಪಂಚಾಯತಿಯವರ ಅಥವಾ ಊರ ಹಿರಿಯರು ದಂಡ ಕಟ್ಟಬೇಕು

ಕೆಲವು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನದಿ, ಹಳ್ಳ ಅಥವಾ ಕಾಲುವೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತರ ವರು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೊಲಸು ಮಾಡುವದು ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಉಳಿಯ ಲಾರದೆಂದು ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಅದರ ಬಾಧೆ ತಟ್ಟುವದಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವದಿಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಳೆ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಗಳ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಹಬ್ಬುವವು. ಒಬ್ಬರ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುವದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞರಾದ ಹಳ್ಳಗರ ವಿಚಾರವೇ ಬೇರೆ ದೇವರಕಾಟ, ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯ ಸಿಟ್ಟು, ಭೂತಬಾಧೆ, ಹಣೇಬರಹ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದೆಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಜಡ್ಡು ಬರುವದಿಲ್ಲ, ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಬೇನೆ ಖಂಡಿತ ಈ ಮಾತು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವದೋ ಅಂದೇ ಅವನ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಒಂದುವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸೌಳು ಆಗುವವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು- ಬಾವಿಯ ಹತ್ತರ ಇರುವ ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗಳು, ಬಾವಿಯ ಹತ್ತರ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವದು, ಮುಂತಾದ್ದು ಬಾವಿಯ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಗಚ್ಚುಕಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೇ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಬಿದ್ದ ನೀರು ದೂರ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗಳು ಬಾವಿಯಿಂದ ಐವತ್ತು ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬೇಕು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಸು ನೀರು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಸಿದು ಹೋಗುವದು ಅದರಿಂದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಡುತ್ತ ಹೋಗುವದು

ಭಾವಿಯ ದಂಡೆಯಮೇಲೆ ಗಿಡಗಂಟೆಗಳು ಇರಬಾರದು ಇದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನೀರು ಮಲೆತು ಹೋಗುವದು. ಬಾವಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಮ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸ-ಞ್ಜಿವನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯ ವರೂ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ತುಂಬಾ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕಬೇಕು

ನಾನು ನೋಡಿದ ಒಂದು ಮಲೆನಾಡಿನ ಊರಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೊಂಡ ಅಥವಾ ಹೊಳೆಯ ಕಾಲುವೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಯ ಲಿಕ್ಕೆ ಕಾವಲುಗಾರರನ್ನು ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜಡ್ಡು ಬೆಳೆದಿದೆ ಹೊಂಡಕ್ಕೆ ನೀರು ಬರುವ ದಾರಿಗಳೂ ಹಸನಾಗಿಲ್ಲ. ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೈಕಾಲುವೋರೆ ತೊಳೆಯುವರು ಕೆಲವರು ನೀರಡಿಸಿದಾಗ ಬೇಕಾದ ಮಡು ವಿನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಒಂದೆರಡು ಬಾವಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ ಆದ್ದ ರಿಂದ ನೀರು ದೂಷಿತವಾಗಿದೆ ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ನೂರಿಕಾ, ಪ್ಲೇಗು, ನಾರು, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಾದರೊಂದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ೨-೩ ತಿಂಗಳು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಊರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳು ಹಾಳುಬಿದ್ದಿವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ ಊರು 'ಬೆಚರಾಖ' ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಜನರು ಬೇನೆಬಂದಾಗ ಮಂತ್ರತಂತ್ರಗಳಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ ರೋಗಿಗೆ ಜೇರು ಆದಾಗ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಬಡಿದು ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಬೇನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೇನು? ಬೇನೆ ಬರದಂತೆ ಮೊದಲೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಾಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು. ಊರ ಪ್ರಮುಖರು ಸರಕಾರದ

ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಊರಿಗೊಂದಾದರೂ ಬಾವಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಸಿ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇನೆಯ ಪಿಡುಗುಗಳು ಊರಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಭಿಟ್ಟೀಕೊಡುವವು.

### ಹಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರ

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಶಹರದ ಜನರಿಗಿಂತ ಸದೃಢರೂ ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಇರುವರೆಂದು ಜನರು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ ಆದರೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

### ಹೈನದ ಕೊರತೆ

ಹಳ್ಳಿಗರು ಹೈನದ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುವದಿಲ್ಲ. ಒಕ್ಕಲತನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎತ್ತುಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕೆಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾರಿ ಹೈನವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿನಾಲು ೮-೧೦ ಸೇರು ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರವೆಂದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಆವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎತ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂಥ ಹೋರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವದು ಬೇಡವೇ ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಹೋರಿಗಳನ್ನು ತರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಾಂತಗಳ ವೇಲಿ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುವದು

ಒಳ್ಳೇ ಎತ್ತುಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಆಕಳುಗಳು ಬೇಕು. ಹೈನದ ಸಲುವಾಗಿ ಸಹ ನಮಗೆ ಆಕಳುಗಳೂ, ಎಮ್ಮೆಗಳೂ ಬೇಕು ಹೈನದ ಮಹತ್ವವು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೇ ಹಿಂಡುವ ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕುವದರ ಕಡೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೈನ

ವನ್ನು ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಬಿಡದೆ, ಸಮೀಪದ ಪೇಟೆಯ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮಾರಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೈನವೇ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೈನವನ್ನು-ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು-೩-೪ ಮೈಲು ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡತನವೂ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಾಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಸದಾಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಅಶಕ್ತರಿಗೂ, ಬೇನೆಯವರಿಗೂ ಅದು ಭೇಕೆಬೇಕು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನದವರಿಗಂತೂ ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ.— ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಮುದುಕರಿಗೂ, ಬೇನೆಯವರಿಗೂ ಹಾಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಹೈನವಿಲ್ಲದೆ ಉಟ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಹೈನದ ದನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಕಿರಿ. ಹೈನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಎಮ್ಮೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಕಳುಗಳ ಜಾತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಳಿದ ಹೈನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಹರದವರಿಗೆ ಮಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳ ದ್ರೋಹಮಾಡಿ ದುಡ್ಡಿನ ಆಶೆಗಾಗಿ ಹೈನವನ್ನು ಮಾರಬೇಡಿರಿ.

### ತತ್ತಿ-ಮೀನ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿರುವರು ಇಂಥವರು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ಸಾಕಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿನಂತೆ ತತ್ತಿಯೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಪರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹಾಲು, ತತ್ತಿ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವರು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳೂ, ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ ಅದರಂತೆಯೂ ಮೀನವು ಬಡವರಿಗೆ ಸಹ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮೀನವು ಎಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಸಿಗುವದೋ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ?

### ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವನ್ನು ತಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನದೆ ಶಹರದ ಜನರಿಗೆ ಮಾರುವದೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಗರು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ದ್ದನ್ನು ಮಾರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಬಿಜ್ ಬಟಾಟೆ ಮೊದಲಾದ ಪಲ್ಲೆಗಳು ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುವದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಮಾರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವೂ ದೊರೆಯುವದು

### ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು

ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಬೆಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದರಂತೆ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ನಿಸ್ಸತ್ತವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರೂ ಪಾಲಿಶ್ ಆದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ, ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬೇಡಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ತೌಡಿನ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಸತ್ವಗಳೇ ಉಳಿದಿರುವದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಪಟ್ಟಣದ ಜನರು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಒಳ್ಳೆದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ತಾವೂ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟುವದನ್ನೂ, ಬೀಸುವದನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಗರು ಬಿಡಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯು ಗಿರಣಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶಹರಕ್ಕಾದರೂ ಬಂದು ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಸಿಗದಂತಾಗಿದೆ ನಿಸ್ಸತ್ತವಾದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತಲಿದೆ. ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯು ತೌಡೆಲ್ಲ ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟದೆ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಷ್ಟೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕೆಂದೂ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಾಧವಾಗುವದೆಂದೂ ಸರಕಾರದವರು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಕಾಯದೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆದು. ಆದರೆ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಈ ಶಾಸನದ ಉಲ್ಲಂಘನವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವ

ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಕಾರದವರು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಡೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

### ತಂಗಳು ತಿನ್ನುವದು

ಹಳ್ಳಿಗರು ತಂಗಳೂಟವನ್ನು ಉಣ್ಣಲಿಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುವ ದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡತನವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನಸತ್ತ್ವಗಳು ತಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಅಡಗಿ ಹೋಗುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ತಂಗಳಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೋಣ, ಇರಿವೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕೂತು ಬೇನೆಯನ್ನು ತರಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. 'ಕಸತಿನ್ನುವ ದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ತಿನ್ನುವದೇ ಲೇಸು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಬೇಕು

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ೨ಷ್ಟೋ ದಿವಸ ನೋಣ ಕೂತ ಬೆಂಡು ಬತ್ತಾಸ ಮೊದಲಾದ ಮಿರಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವರು. ನೋಣಗಳು ಬೇಕಾದ ಹೊಲಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಬರುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಆಳು ಗಳು. ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ವೈರಿಗಳು ನೋಣ ಕೂತ ಯಾವ ತಿನಸನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ

### ಚಹ, ಕಾಫಿ

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರದ ಜನರ ಅನುಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ಚಹ ಕಾಫಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯಕಷ್ಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳು ಅವ ಕೈವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರ- ರೊಟ್ಟಿ ಸಲ್ಲೆ, ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ್ದು. ಚಹ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ, ಕಂಡ ಮಸಾಲೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ಹಳ್ಳಿಗರು ಈಗ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅಶಕ್ತರಾಗಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ಕಸುವು ಅವರಲ್ಲಿ ಈಗ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಹತ್ತಿದೆ. ಚಹಪಾನದ ವ್ಯಸನವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿದೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು. ತೀವ್ರವೇ



ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಗ್ರವಾದ ಕಾಯದೊಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳ ವ್ಯಸನವು ದೇಶವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು

## ೭. ಹಳ್ಳಿಗನ ಆರೋಗ್ಯ-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳುಂಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೊಲಸೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೊಲ ಸಿನಿಂದಲೇ ರೋಗವೆಂಬುದು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ತವರುಮನೆಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಲಾರವು

ಇನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡಲಿಕ್ಕೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಚಟಗಳೂ ವ್ಯಸನಗಳೂ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಈ ಚಟಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ಯಾವವು ? ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳು ಯಾವವು ?

### ಹಲ್ಲು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ವೈ-ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ಉಡುಪಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹಲ್ಲು ಕೆಂಪಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕರ್ರಿಗೆ ಇರುವವು ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕುವರು ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವ ಚಟವೂ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಈ ಚಟಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕರ್ರಾಗಾಗಿ, ತಿಕ್ಕಿದರೂ ಝುಳಝುಳವಾಗದಷ್ಟು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ಕೂಡುವುದು ಅವರು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೆ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಿಟ್ಟಿಗೆಳಬಾರದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜನರು ಕೆಲವರು ಇದ್ದೇ ಇರುವರು. ನಾವು ಹೇಳುವುದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಹಳ್ಳಿಗನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ. ದೊಡ್ಡವರ ೦೬೩ ೧೬೩

ಗಳನ್ನೇ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಬಾಲಕರು ಅನುಸರಿಸುವರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಲಸುತನವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವದೆಂಬುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಳೆಯುವದು.

ಹಳ್ಳಿಗರು ತಮ್ಮ ಹೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಲ್ಲುಬೇನೆಯು ಆಗುವದು. ಮುಂದೆ ಹೆಲ್ಲುಗಳು ಹುಳಿತು ಸಡಿಲಾಗುವವು. ಹೆಲ್ಲುಶೂಲೆಯಾದಾಗ ಅವರು ಕೆಲಸಗೇಡಾಗಿ ವಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುವದು ವಸಡೆಗಳೂ, ಹೆಲ್ಲುಗಳೂ, ಕೆಡುವದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದ ವಿಷವು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರುವದು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಕೆಡಲಿಕ್ಕೆ ತಡವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರು ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಲೇಸು ಎಲೆ ಆಡಿಕೆ ಹಾಕಿದರೂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಬಾಯಿತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದಿನಾಲು ಮಂಜಾನೆ ಕರಿಬೂದಿಯಿಂದ ಹೆಲ್ಲುತಿಕ್ಕುವ ಪರಿಪಾರವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಬೇವಿನ ಅಥವಾ ಜಾಲಿಯ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕುಂಚವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳುವದೂ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ರೂಢಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಮೇಲೆ ಬಾಯನ್ನು ಝಳ ಝಳ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ನಾರಹತ್ತುವದು.

### ಮೈ-ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ದಿನಾಲು ಜಳಕ ಮಾಡುವದು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮೈ ಮುರಿದು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಹಳ ಬಿಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ನಾನಮಾಡುವ ರೂಢಿಯು ಒಳ್ಳೇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ನಾನವು ಅನುಕೂಲವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಜೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದ ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನವಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ

ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಝಳಝಳ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಹತ್ತುವದು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ತಿರುವನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಮನಸ್ಸಾಗುವದಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಝಳಝಳ ಇಡುವದರ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಎಳೆಯಹತ್ತುವದು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಅರಿವೆಗಳು ಹೊಲಸಾಗುವದು ಸಹಜ ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವೇ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದೆಂಬುವಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತಿಯು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು

### ಕೂದಲು-ಉಗುರು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡುವದರ ಕಡೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷಹಾಕುವದಿಲ್ಲ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ದಿನಾಲು ಬಾಚಿಕೊಂಡ, ನಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಈ ಮಾತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹತ್ತುವದು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಮಾತು ನಿಜವೆಂದ, ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವದು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚದೆ ಇರುವದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳಾಗುವವು ಕೂದಲು ಜಡೆಗಟ್ಟುವವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಅವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬೋಳಿಸುವದೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವದರಿಂದತಲೆಗೆ ಹಿತ ಆದರೆ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಝಳಝಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ತಲೆಯು ನೋಡಲಿಕ್ಕೂ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವದು

ಅದರಂತೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಗೊಡಬಾರದು. ಬೆಳೆಯಗೊಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕೂಡಿಬೀಳುವದು. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಸು ಸೇರ

ದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಟು ಚೀಪುವ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಚಟಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಇವೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇಡು ಹಾಗೂ ಹೊಲಸು ಚಟಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೆಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವುಂಟು, ಇಂಥ ಚಟಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬಿಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು

## ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ-ಮೂಗು

### ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಕಣ್ಣು ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾದ ಅವಯವವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳಿಯು ಕಣಗಳಾಗಲಿ, ಹುಳವಾಗಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವದುಂಟು ಅದರಿ ನಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಅರಿವೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಿರದಿದ್ದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಹೊಲಸು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಿಳುಕಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯ ತುಂಡನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡಿರಿಗಳೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲವಾದವು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಅಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವದುಂಟು. ಆಗ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ

ತಲೆಯನ್ನೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು—

೧ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

೨ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಡೆದುಬಂದ ಮೇಲೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಎಂದೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೪ ಪೊಗೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ವ ನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಜ್ಜಲಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೂ ಗೆ ಯು ಮುಸುಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಂಗಿ, ಅರಿವೆ, ಪಂಜೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ನೊರಜುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೊರಜುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

### ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಕಿವಿಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಮೂಗಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದು ನಮಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನೆಗೆಡಿಯಾದಾಗ ಈ ಮೂರೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಚಳಿ ಅನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಗಣೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳು ಹುಳಗಳು ಒಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಗೊಡನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಹೊಡೆಯಬಾರದು ಹೊಡೆದರೆ ಕಿವಿಯ ನಡುವಿನ ಪಡದಿಗೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸಿ ಕಿವಿಯು ಕಿವುಡು ಅಥವಾ ಮಂದವಾಗಬಹುದು

೨. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ಕೂಡಿಯೇ ಹಿತವಾಗುವದು.

೩. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳವು ಸೇರಿದಾಗ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಟಾಚಣಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬಾರದು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳವು ಸತ್ತುಹೋಗುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಹುಳವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವದು.

೪. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಎಂದೂ ಹಾಕಬಾರದು ಆಗ ಸಹ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಹೊರತುದಿಯಿಂದ ಜಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ವಸ್ತುವು ಬಿದ್ದು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವದು

### ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಮೂಗು ಉಸುರಾಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮೂಸಿನೋಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವು ಬಾಯಿಂದ ಎಂದೂ ಉಸಿರಾಡಿಸಬಾರದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಧೂಳದ ಕಣಗಳು ತಡೆಯಲ್ಪಡುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಹಿನಿಯೊಳಗಿಂದ ಹವೆಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸುರಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಹೊಲಸಿನ ಕಣಗಳು ಗಂಟಲನ್ನು ಸೇರಿ ಗಂಟಲಿನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸುರಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮೂಗು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವ ದಲ್ಲದೆ, ನೆಗಡಿಯಿಂದಾದ ಮೂಗಿನ ದಾಹವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದು.

### ಚಹ ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು

ಇತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಚಹದ ವ್ಯಸನವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಹಬ್ಬಹತ್ತಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹೊರಡಹತ್ತಿವೆ. ಚಹ ಕುಡಿಯದೆ ಕೂಲಿಯವನು ಸಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ತಾಸೆ ರಡು ತಾಸು ದುಡಿದಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಚಹದ ತಲುಬು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಚಹದ ಸಂಗಡ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಡಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಚಹದ ಅಂಗಡಿಯ ಬಾಕಿಯನ್ನು ತೀರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಹಪಾನವೂ ಅದರ ಸಂಗಡ ಬರುವ ಕರಿದ ಜೀನಸುಗಳೂ ವೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ಜನರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇಂಥ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿಯಜನರು ಸತತ ಮಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ರೂಢಿಯನ್ನೂ ಕಳಕೊಳ್ಳಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ದುಡಿದ ದುಡ್ಡನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಚಹದ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರೂ ಶಹರದವರೂ ಬಿಟ್ಟಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇದು ಮೇಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಜೈನಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವದು ಪಾಪವಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವದೂ ತಿನ್ನುವದೂ ಹೇಸಿಗೆಯ ಕೆಲಸ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಕಪ್ಪುಬಸಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವದು ಗಂಡಾಂತರವೆಂದು ಮನದಟ್ಟಾಗುವದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಣಗಳು ಮುಕುರಿಕೊಂಡು ಬರುವವು. ಅಲ್ಲಿಯ ಚಹದ

ಕವುಬಸಿಗಳು, ತಿನಿಸಿನ ತಟ್ಟೆಗಳು, ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಎಂಜಲು, ಅದೇ ಅದೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಚಹಾ, ಕಪ್ಪಿಟ್ಟ ಕಿಟ್ಟಿಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಿಸಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಹೋಗುವದು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ, ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪರಟೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲವೇ ?

### ತಂಬಾಕು

ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಚಟವು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಚಹಸಾನದಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಲ್ಲಿನೋಡಿದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರೂ, ಸಣ್ಣವರೂ ಬೀಡೀ ( ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟ್ ) ಸೇದುವದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ದಿನಾಲು ೨೦-೩೦ ಬೀಡೀ ಸೇದುವ ಜನರು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದುಡ್ಡು ಹಾಳಾಗುವದು, ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನವು ಹತ್ತಿತೆಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಸೇದುವ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೇಳೆಯು ಹಾಳಾಗಿ ಕೆಲಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಂಬಾಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಿಷವಿದ್ದು ಅದು ಹೃದಯವನ್ನೂ ಫುಫ್ಫುಸಗಳನ್ನೂ ಅಶಕ್ತಮಾಡುವದು ಚಹದ ವ್ಯಸನವೂ ಬೀಡಿಯ ವ್ಯಸನವೂ ಕಾಣಲಿಕ್ಕೆ ಕ್ಷಲ್ಲಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಭಯಂಕರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಸೇದುವ ವ್ಯಸನವು ಈಗ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಮೋಟಾರುಗಳಲ್ಲಿ, ರೇಲ್ವೆಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನೇಮಾ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಸೇದುವದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಬೇಕಾದಂಥ ದೊಡ್ಡ ಜನರಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲಿ, ಅವರೆದುರಿಗೆ ಏನೂ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಬೀಡೀ ಸೇದುತ್ತಾರೆ ಬೀಡೀ ಸೇದುವದು ಗೃಹಸ್ಥರ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಕ್ಕವರೂ ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬೀಡಿಯು ಶಾಲೆಯನ್ನೂ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಕ್ಕಿದೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಾಗ



ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬೀಡೀ ಸೇರುವುದು ಆರಂಭವಾದರೆ ಬೀಡಿಯ ದಿಗ್ವಿಜಯವು ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೀಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ದ್ರವ್ಯಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೇಳೆಯೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಕಾರರೂ ಬೀಡಿಯ ಕಾರಖಾನೆಯವರೂ ಅಂಗಡಿಕಾರರೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿ ಇಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಆದರೆ ಹತ್ತರ ಬೀಡೀ ಅಂಗಡಿ ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕೆಂದು ಜನರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಶಹರಗಳಿಗೂ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಮೊತ್ತ ಬಂದಿದೆ ಈ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿನಾಶವು ಖಂಡಿತ

### ಮದ್ಯಪಾನ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವು ಕೆಲ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಈ ಜನರು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಲಾಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಗಳನ್ನೂ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟರೂ ಬಿಡಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಅವರು ಬಿಡಲಾರರು ಇದು ಭಯಂಕರವಾದ ವ್ಯಸನವಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕೊಳೆಯ ಹತ್ತುವದು ಈ ವ್ಯಸನವು ಒಮ್ಮೆ ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಬಿಡುವದು ಕಠಿಣವಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಜನರು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಮದ್ಯ ಪಾನಪ್ರತಿಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪಣತೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸರಕಾರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರತಿಬಂಧದಿಂದ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಲಾಭವು ನಿಂತು ಹೋದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಸನವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಈಗ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳ ಸರಕಾರದವರು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಕುಡುಕರನ್ನೂ ಕಳ್ಳಸೆರೆಯ

ಭಟ್ಟಿಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕಿ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವ್ಯಸನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಲಿರುವ ಮನೆತನಗಳು ಉದ್ಧಾರವಾಗುವವು ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಗುನ್ನೆಗಾರಿಕೆಯು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

## ೭ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಾಂಘಿಕ-ಪಿಡುಗು-ರೋಗಗಳೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚೆಲ್ಲದ ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದಕ ಆಗಿದು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದವು ಮನೆಯ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಲವಿದ್ದರು ತಿಪ್ಪಿಯ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸಾಧಾರಣ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು ಮನುಷ್ಯನ ಮಲವು ಮಾತ್ರ ಹಿತ್ತಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಊರ ಹೊರಗೆ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಲಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಜನರ ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬಬಹುದೆಂದೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿದವು ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಸಹ ರೋಗಗಳ ಉಪದ್ರವವು ಎಷ್ಟೋಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತನಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯು ಎಂದೂ ತಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವವು ಇವುಗಳಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ದೊರೆಯಿತೆಂದರೆ ಆಗ ಅವು ಪಿಡುಗುಗಳಾಗಿ ಹಬ್ಬುವವು. ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವು ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ವಿಚಾರಮಾಡುವಾ

## ಮಲೇರಿಯಾ (ಚಳಿಜ್ವರ)

ಇದು ಮಳೆಗಾಲವು ತೀರಿ ಚಳಿಗಾಲವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಈ ರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವು ಎಂದೂ ಹಬ್ಬಲಾರದು ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಊರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಾವು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಗುಂಗಾಡುಗಳು ನಿಂತ ನೀರಿನಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ತತ್ತಿ ಇಡುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಂತ ನೀರನ್ನು ದೂರ ಹರಿಬಿಡಬೇಕು ಬಚ್ಚಲು ಹರಿಯ ನೀರನ್ನು ಅದಷ್ಟು ದೂರ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಚ್ಚಲು ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ದನಗಳ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಸಂಜೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಪ ಹಾಕಿದರೆ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಮದೆಯೊಳಗೆ ಬರವದಿಲ್ಲ ಧೂಪ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲು-ಕಿಡಿಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಿಡಿಕಿಗಳಿಗೆ ಜಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಸೊಳ್ಳೆಯಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಆದರೆ ಇದು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು.

ಚಳಿಜ್ವರ ಪಿಡುಗು ಊರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳಬೇಕು ಇದು ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ ಉಪಾಯವು ಚಳಿಜ್ವರವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನೈನು ಇದೇ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯು ಝಳಝಳ (ಸಾಫ) ಇಲ್ಲದಾಗ ಕ್ವಿನೈನು ಮೈಗೆ ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಾ ಎಂಬ ಉಪ್ಪನ್ನು (೧-೨ತೊಲೆ) ತಕ್ಕೊಂಡು ಮರುದಿವಸ ಕ್ವಿನೈನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕ್ವಿನೈನು

ಒಂದೆರಡು ಗ್ರೇನು ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಕೆಲಸವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಸರ್ತಿಗೆ ೪-೫ ಗ್ರೇನು ಗಳಂತೆ ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಳಿಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ತಕ್ಕೊಂಡಮೇಲೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೆದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಔಷಧ ನಡೆ ದಿರುವಾಗ ಹುಣಸೇ, ಹುಳಿ, ಮೊಸರು, ಕರಿದ ಜೀನಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಕಾರವನ್ನೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಇಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಚಳಿಜ್ವರ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕ್ವಿನೈನು ಚುಚ್ಚುವುದಿನ ರೂಪದಿಂದ (ಇನ್‌ಜಕ್ಷನ್) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಇತ್ತಲಾಗಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ, ಮಲೇರಿಯಾದ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು ಇದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾದ ಉಪದ್ರ ವವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲೇ ರಿಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಳ್ಳಿಗರು ಪಡೆಯಬೇಕು

ಚಳಿಜ್ವರವು ಸಣ್ಣ ಜಡ್ಡೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು ಇದೇ ಜಡ್ಡು ಬೆಳೆದರೆ ಮುಂದೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯ, ಫುಫ್ಫುಸಕ್ಷಯ, ಉದರರೋಗ ಮುಂತಾದ ಘನ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ದಿಂದ ಸಾಯುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

### ವಿಷಮಜ್ವರ ( ಕಟ್ಟುಜ್ವರ )

ಮಲೇರಿಯಾದ ನಂತರ ಬಹಳ ತ್ರಾಸು ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಜ್ವರವು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಪಿಡುಗಿನಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಷಮಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುಜ್ವರವೆಂಬ ಹೆಸರು ಈ ಜ್ವರವು ೯ ದಿವಸ, ೧೪ ದಿವಸ, ೨೧ ದಿವಸ

ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯ ವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಈ ಜ್ವರವು ತನ್ನ ಅವಧಿಯು ತೀರುವ ವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವದೇ ಇಲ್ಲ ಇದು ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಯು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರು, ಹಾಲು, ತಿನಿಸುಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಈ ಜ್ವರದ ಜಂತುಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಆ ನಂತರ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವವು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಮಾತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಬೇಕು.—

(೧) ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು ಅವನು ಯಾವ ಗಲಾ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಅವನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಎಳಕೂಡದು

(೨) ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಅಥವಾ ಹಾಲು, ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನರಸ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು ಅನ್ನವನ್ನು ಎಂದೂ ಉಣ್ಣುಗೊಡಬಾರದು.

(೩) ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ದೋಷಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು 'ಎನಿಮಾ' ಕೊಟ್ಟು ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು

(೪) ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿದ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಚಮಚಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೫) ಜ್ವರದ ಅವಧಿಯು ತೀರಿದಮೇಲೆ ಜ್ವರವು ಆರುವದು. ಆಮೇಲೆ ಸಹ ಕೆಲವು ದಿವಸ ವೈ ಕಾಯುವದು. ಆಗ ಸಹ ಮೇಲಿನ ಉಪಚಾರವನ್ನೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು

(೬) ದಿನಾಲು ೫-೧೦ ನಿಮಿಷ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

(೭) ಜ್ವರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋದಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಹವಾಸಿತನ ಉಂಟಾಗುವದು ಆಗ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಯಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬೇನೆಯು ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

ಇತ್ತೀತ್ತಲಾಗಿ ಈ ಬೇನೆಯು ಸಹ ಪಿಡುಗಿನಂತೆ ಹಬ್ಬಹತ್ತಿದೆ ಈ ಬೇನೆಯು ಊರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

- (೧) ಹಾಲು ನೀರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸದೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬಾರದು
- (೨) ಪಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು
- (೩) ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಉಣ್ಣತಕ್ಕದ್ದು
- (೪) ನೋಣಗಳು ಕೂತಂಥ ಯಾವ ವದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು
- (೫) ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವದು, ಜಾಗರಣ ಮುಂತಾದ ಅನಿಮಿತತನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

(೬) ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ ನಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗರು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

### ನಾರುಬೇನೆ

ಈ ಬೇನೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಈ ರೋಗದ ಜಂತುಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದುಜಾತಿಯ ಹುಳದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಹುಳವುಳ್ಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ನಾರುಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಆದವರು ನೋವು ತಾಳದೆ ತಮ್ಮ ಹುಣ್ಣಿನಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೂಡುವರು ಆಗ ಈ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಹುಳದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಇಂಥ ದೂಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಕುಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ನಾರುಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಮುಂದೆ ನಾರಿನ ಹುಳವು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮರಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಈ ಹುಳವು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಬೇನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲಮೇಲೆ ಆಗುವದು. ಕೈಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ನಾರಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಗೋಳನ್ನು

ನೋಡಲಾಸಲ್ಲ. ಈ ಬೇನೆಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರುವಬೇಕು ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಈ ಬೇನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು—

(೧) ಹೊಂಡಗಳ ಅಥವಾ ಇಳಿದು ತುಂಬುವ ಬಾವಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಸೇದುವ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೨) ನಾನಿನ ಉಪದ್ರವಿದ್ದಾಗ ಸೇದುವ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೋಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು

### ವೈಗು

ಇದು ಭಯಂಕವಾದ ಸಿಡುಗು ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗಂಟು ಆಗಿ ಜ್ವರ ಬರುವದು. ಮುಂದೆ ಜ್ವರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಯು ಬಡಬಡಿಸಹತ್ತುವನು ಆರೋಗ್ಯ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸಾಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

ಈ ರೋಗದ ಕ್ರಮಗಳು ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲಿಗಳು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ಇದರಿಂದ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವೈಗು ಉಂಟಾಗುವದು

ಈ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಬ್ಬುವದು. ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಆಗ ದಂತೆ ಉಪಾಯಮಾಡಬೇಕು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಕಾಳುಕಡಿಕಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುವಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಗುದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವು ಅದರಿಂದ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅಡಕಲು-ಕೋಣೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ಗಚ್ಚುಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಟ್ಟುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳೂ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳೂ ಅದರೆ ಅದು ಗಂಡಾಂತರದ ಗುರುತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು ಬೆಕ್ಕು ಸಾಕುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಾಸಿಗೆ

ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಶೆಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಯಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಸಹ ಚಿಕ್ಕಾಡು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವವು. ಪ್ಲೇಗು ಬರಬಾರದೆಂದು ಜನರಿಗೆ 'ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್' ಅಂದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ಹಾಕುವದುಂಟು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಬಂದರೂ ಬೇನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು ಪ್ಲೇಗು ಆರಂಭವಾದಕೂಡಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇನೆಯು ಮುಂದೆ ಹಬ್ಬುವದಿಲ್ಲ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಬೇಡಾಗಿದ್ದರೆ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಬೈಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಇದೇ ಈಗ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

### ಮಾರಿಕಾ

ಇದು ಭಯಂಕರವಾದ ಪಿಡುಗು. ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಜಾಡಿಸುವದೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ರೋಗಿಯು ೪ ೬ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲು ಒರಟಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವದು ಕಡಿಮೆ.

ಈ ಬೇನೆಯು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ, ಹಾಲಿನಿಂದ, ಕೊಳಕುಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಪಞ್ಲೆಗಳಿಂದ, ತಂಗಳ ಊಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಈ ರೋಗವು ಊರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(೧) ನೀರನ್ನೂ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುದಿಸದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು

(೨) ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲ, ಕಾಯಿಪಞ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು

(೩) ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಊಟವನ್ನು ಮಿತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

(೪) ನೋಣ, ಇರುವೆ, ಜೊಂಡಿಗ, ಇಲಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು.



(೫) ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

(೬) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಿಕಾದ ರೋಗಿಯಿದ್ದರೆ ಅವನ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವವರು ಉಪಚಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೊಲಿಕ್ ಸಾಬಾಣದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೭) ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನೂ ವಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಲೇ ಮುಚ್ಚಿದ ಬೇಕು ಅವೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂಳಿದಬೇಕು.

(೮) ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಅವೆಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅವುಗಳನ್ನು ನದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ, ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು ಹೀಗೆ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗವೂ ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುವದು.

(೯) ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇತ್ತಲಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ ರೋಗಪೀಡಿತನಾದ ಊರ ಜನರು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕು

## ಮೈಲಿಬೇನೆ

ಇದಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೇನೆ ಇದು ತಲೆ ಶೂಲಿ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಅನಂತರ ನೋರೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಎದ್ದು ಕೀವು ತುಂಬುವವು. ಮುಂದೆ ಜ್ವರವೂ ಕಮ್ಮೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ರೋಗಿಯು ಉಳಿದರೆ ಕುರುಡ, ಕಿವುಡ ಅಥವಾ ಮೋರಿಯಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳುಳ್ಳ ಕುರೂಪಿಯಾಗುವನು.

ಈ ಬೇನೆಯು ಬಹಳ ಸೊಗಡು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂತರೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಅಂಗಿ ಅವೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಡಿದರೆ ಬೇನೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಲಿಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಅವನ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಉಪಚಾರ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೊಲಿಕ್ ಸಬಕಾರದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಈ ಬೇನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚುವದು ಅನ್ನವರು ಒಂದು ಆಕಳಿಗೆ ಮೈಲೀಬೇನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಅದರ ರಸಿಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವರು ಒಮ್ಮೆ ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿದಮೇಲೆ ಮೈಲೀ ಬೇನೆ ಬರುವದು ಕಡಿಮೆ, ಬಂದರೂ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಮೈಲೀ ಬೇನೆ ಬಾರದೆ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(೧) ಹುಟ್ಟಿದ ಐದು ತಿಂಗಳು ಆಗುವದರೊಳಗಾಗಿ ಕೂಸಿಗೆ ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

(೨) ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೈಲೀಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

(೩) ಊರಲ್ಲಿ ಮೈಲೀ ಉಪದ್ರವವಾದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಇಂಗ್ಲಂಡ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಲೀ ಬೇನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ಜನರು ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಈ ಬೇನೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಿದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಕಾಲೇ ಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಜಾತ್ರೆ, ಉರುಸು ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ಮೈಲೀಕಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಡಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಬೇನೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹ ಎಂದೂ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

### ಕ್ಷಯರೋಗ

ಇದು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗವು ಇದು ನಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವದೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನವಸತಿಯು ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹೊಲಸು ಬಹಳ ದಿವಸದಿಂದ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ರೋಗದ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು—  
೧ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಉಗುಳುವದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವದು ೨. ದಿನಾಲು ವೈಕಾಯುವದು ೩. ವೈಸೊರಗುವದು. ೪. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ಯುಂಟಾಗುವದು.

ಈ ರೋಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವದರಿಂದ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವನ ಉಗುಳು, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಗಿದು ಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಹೊಲಸು ಒಣಗಿ ಅದರ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯೊಳಗೆ ಕೂಡಿ ಹಾದಾಡುವ ಜನರ ಫುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಸಹ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಫುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಅವನ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹವೆಯಾಡದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಭರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಘೋಷಾದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ-ಈ ರೋಗವು ಗಂಟುಬೀಳುವದು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೈಲು-ಹವೆಯೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಅವರ ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಿಡಿರಿಗಳಿರುವವು ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗದಂತೆ ಉಣ್ಣೆಯವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಹೊಚ್ಚುವರು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆಯೂ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವರು

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

(೧) ದಟ್ಟವಾದ ಜನವಸತಿಯಿದ್ದ ಊರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

(೨) ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಇರಕೂಡದು.

(೩) ಜನರ ದಟ್ಟಣೆಯಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ (ಸಿನೇಮಾಗೃಹ, ನಾಟಕಗೃಹ) ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

(೪) ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೫) ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು

(೬) ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಕೂಡಲೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಈ ರೋಗವು ಬಲಿಯಿತೆಂದರೆ ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ

(೭) ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ರೋಗವು ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

## ೮. ಉಪಸಂಹಾರ.

ನಾವು ಕೊಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಪಚಾರದ ತಪಶೀಲುಗಳನ್ನೂ ಓದಿ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು ಇತ್ತಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ವೆಯು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತ ನಡೆದದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಣ ಕೂತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಹೊಲಸು ರೋಗಜಂತುಗಳ ತವರುಮನೆಯು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲ ಸನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬಲಿಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವು ಸಿಗಲಾರದು

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರದ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನೂ ಅನಾಚಾರಗಳನ್ನೂ ಎಂದೂ ಅನುಕರಿಸಬಾರದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ, ಹೈನ ಇವುಗಳನ್ನು ತಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಶಹರ ಗಳಿಗೆ ಮಾರಬಾರದು

ರೋಗಗಳ ಜಂತುಗಳು ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಚಿಕ್ಕಾಡು, ಗುಂಗಾಡು, ನೊಣ ಮುಂತಾದ ಹುಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದೂಷಿತವಾದ ಅನ್ನ ನೀರುಗಳ ಸಂಗಡ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರು ತ್ತವೆ ಈ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾದ ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೆಳೆಯಲಾರವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ನಮ್ಮ ಬಾಳುವೆ ಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ದೇವರು ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವದು. ಮನಬಂದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹಾಳಾಗುವದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ದೇಹಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಹಿಡಿದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಂತೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗೊಳಕರಾದವರು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸದೃಢ ರಾಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳದೆ ಮುಪ್ಪಿನಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳು

ನದನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಯಾರೂ ಅಂಜುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಬಾರದು ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಲೇಬೇಕು ವೈದ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬಂದೇತೀರುವವು ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿದರ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೆಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದವರಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎರಡನೇ ಜನರ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ಬೇನೆ ಬಂದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವರು ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾವಿರರೂ ದೇವರ ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ದೇವರಲ್ಲ ವಿಶ್ವಾಸನಿಡಬೇಕು ನಮ್ಮ ಬಾಳುವೆಯನ್ನು ವಿಚಾರದಿಂದ ಸಾಗಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೂ ಕೊಡುವನು

## ಸಮಾಪ್ತ



# ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ

## ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ

### ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಪಲ್ಯಕಾಯಿ ಇವು ಇದ್ದರೆ ಬೇಕೆಂದು ನಮಗನಿಸುವದು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳ ಮೇಲಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಸದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸದಾರ್ಥಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು? ಅವು ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು? ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗವಾವು? ಯಾವದೊಂದು ಸದಾರ್ಥವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಏನು ಹಾನಿ? ಇವೆಲ್ಲ ವುಶ್ಚಿಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು ಎಂಬದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವದು

### ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ

ನಾವು ಊಟಮಾಡುವದೇತಕ್ಕೊಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉತ್ತರಗಳು ದೊರೆಯಬಹುದು.

(೧) ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ

(೨) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ

ನಾವು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುವದೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತ ಹೇಳಬಹುದು—

(೧) ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾವು ನಿಶ್ರಾಣ ಆಗುವೆವು  
 (೨) ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೊರಗಹತ್ತುವದು  
 (೩) ನಮ್ಮ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದ  
 (೪) ನಮ್ಮ ಮೈಯು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಉಳಿಯದೆ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು  
 ಈ ಪ್ರಕಾರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಉಪ  
 ಯೋಗಗಳು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ —

(೧) ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುವದು  
 (೨) ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ  
 ಇದ್ದಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವದು.

(೩) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸವಕಳಿಯು ತುಂಬಿಬರುವದು

(೪) ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಬೆಳೆಯುವದು

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತ  
 ವಾಗುವದು ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸ್ನಾಯು ಮುಂತಾದ ಭಾಗ  
 ಗಳಿಗೂ ಹರಿದುಹೋಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವದು  
 ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು.  
 ಹಳೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸವೆದು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಬರುವವು  
 ಕೆಲವೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ  
 ಹೋಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದು ನಾವು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ

## ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು.

### ಶರ್ಕರಾ-ಪಿಷ್ಟ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅದರ ಸಂಗಡ  
 ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವವು. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಶರ್ಕರಾ ಪಿಷ್ಟಗಳೆಂದು  
 ಕರೆಯುವರು ಇವು ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ ಮುಂತಾದ ಏಕದಲಧಾನ್ಯ  
 ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಗೆಣಸು, ಬಟಾಟೆ ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ  
 ಮೊದಲಾದ ಸೀ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಿಪುಲವಾಗಿರುವವು ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು,  
 ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಕಾರದಿಂದಿದ್ದು ಅದು



ಕೂಡಲೆ ರಕ್ತಗತನಾಗುವದರಿಂದ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಬೇನೆಯವರಿಗೂ, ಮುದುಕರಿಗೂ, ಶ್ರಮಮಾಡಿ ದಣಿದವರಿಗೂ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಧಾನ್ಯಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದೇ ಜೀವಿಸುವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ-ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿರಲಿ, ಬಡತನವಿರಲಿ-ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಿರೆಂದು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಹಸಿವಿ ಹಿಂಗುವ ತನಕ ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಾಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದೇ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

### ಕೊಬ್ಬು

ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸದಾರ್ಥವಿದ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೊದಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಅದು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಅದು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನಕನೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಸದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಆಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಟರಾ ಪಿಷ್ಟದ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವದು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವವು ಇಷ್ಟು ಬಹಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಭಾರವು ಬೀಳುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಧಾನ್ಯಾಹಾರದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವದು. ದಿನವೂಂದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಐದ್ದು ತೂಲೆ ( ಕಾಲುಸೇರು ) ಕೊಬ್ಬು ಸಿಕ್ಕರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಜನಾದದ್ದೂ ಇರಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಜ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ (ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ) ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವವು ಅವುಗಳಿಗೆ 'ಜೀವನ ಸತ್ತ್ವ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು

### ಪ್ರೋಟೀನ.

ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಂಗಿಯು ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗುವವು ಅವಕ್ಕೆ “ಪ್ರೋಟೀನ” ಅಥವಾ ಸಸಾರಜನಕ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪ್ರೋಟೀನು ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಲ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಳ್ಳು, ಭಯಮುಗು (ಸೆಂಗಾ) ಬದಾಮು ಮುಂತಾದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ವೀನ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಸಸ್ಯಜವಾದ ಪ್ರೋಟೀನಿಗಿಂತ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪ್ರೋಟೀನು ತುಟ್ಟಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಡೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ಿ ಭಾಗವಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಜವಿರಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ತೊಲೆಯಷ್ಟಾದರೂ ಪ್ರೋಟೀನು ಬೇಕಾಗುವದು. ಬೆಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ, ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಪ್ರೋಟೀನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ— ೭-೮ ತೊಲೆಗಳಷ್ಟು— ಬೇಕಾಗುವದು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪ್ರೋಟೀನು— ಹಾಲು ಮೊಸರು— ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವದೋ ಅಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ.

### ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಯಂತ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ— ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸತ್ತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೨೦ ಪ್ರಕಾರದ ಖನಿಜಗಳಿವೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ( ಸುಣ್ಣ ), ಪೊಷ್ಫರಸ್ ( ರಂಜಕ ), ಕಬ್ಬಿಣ ಇವೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಇಟ್ಟಂಗಿಗಳಾದರೆ ಖನಿಜಗಳು ಇಟ್ಟಂಗಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುವ ಗಟ್ಟಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

## ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ-ರಂಜಕ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಂಜಕ ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಇವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಭಾಗ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು, ತೌಡು, ಎಲೆಸಲೈ, ಕಾಯಿ ಸಲೈ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲ, ಹೈನ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಮಾಂಸ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಲುವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ “ರಿಕೆಟ್ಟ” ಎಂಬ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟುವದ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲಿಸದಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಕರನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಾಲು ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಜಿಯಷ್ಟು “ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ” ಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯವರಿಗೂ, ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕು

## ಕಬ್ಬಿಣ

ಕಬ್ಬಿಣವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವಿರುವದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪುಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಈ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅದನ್ನು ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯವೆಂಬ ರೋಗವು ಗಂಟೆ ಬೀಳುವದು ಕಬ್ಬಿಣವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆಂಡೆ, ಕೋತಂಬರಿ ಮುಂತಾದ ಎಲೆ ಸಲೈಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆಳೆಯ ಕಾಳು ಎಣ್ಣೆಯಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆಲ್ಲ ಖಜ್ಜೂ ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ತತ್ತಿ ಸುಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ದಿನಾಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ಅತ್ಯಲ್ಪ, ಸುಮಾರು ೧ ಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪದರೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಆನಾರೋಗ್ಯವು ಖಂಡಿತ.

### ಜೀವನಸತ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಜೀವನ ಸತ್ಯಗಳು. ಇವು ಅನೇಕವಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅ ಬ. ಕೆ. ಡ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಜೀವನ ಸತ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವಾದರೂ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದವುಗಳು

#### ‘ಅ’ ಜೀವನಸತ್ಯ —

ಇದು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಸಸ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಅದರೂ ಕೋತಂ ಬರಿ, ಕ್ಯಾಬೇಜ ಮೊದಲಾದ ಎಲೆ ಪಲ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಳದಿ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ‘ಅ’ ಜೀವನ-ಸತ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು ‘ಅ’ ಜೀವನ ಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂದವಾಗಿ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಆಗುವವು ಈ ಕೊರತೆಯು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡು ಸಹ ಆಗುವವು

#### ‘ಬ’ ಜೀವನ ಸತ್ಯ:—

ಇದು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಳೆಯ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನಸತ್ವದ ಅಭಾವವಾದರೆ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ‘ಬೇರಿ ಬೇರಿ’ ಎಂಬ ನರಗಳ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಆದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನೂ ತೌಡು ತೆಗೆದ ಬಿಳಿ ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವವು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸತ್ವವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಸಾರೆ ತೊಳೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ

ಸತ್ತವು ಹೊರಟು ಹೋಗುವದು. ಅದರಂತೆ ಆಶ್ರಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಅನ್ನನಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಹ ಈ ಜೀವನಸತ್ತವು ಹಾಳಾಗುವದು. ಕಲಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಾವುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಈ ಸತ್ತವು ನಷ್ಟವಾಗುವದು.

### ‘ಕ’ ಜೀವನಸತ್ತ:-

ಈ ಸತ್ತವು ಅದೇ ಹರಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿ ಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ಸತ್ತವು ನಷ್ಟವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಹರಿದ ಕೂಡಲೆ ತಿಂದರೆ ಈ ಸತ್ತವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುವದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಸವುಳ್ಳ ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿಗಳು ಸಿಗದೇಹೋದಾಗ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೇಳೆಯಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನ ಸತ್ತವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು ಕ ಜೀವನ ಸತ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ‘ಸ್ಟರ್ವಿ’ ಎಂಬ ಬಾಯಿ ಬೇನೆಯು ಹುಟ್ಟುವದು ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಸಡೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರಹತ್ತುವದು, ಕುರುಹುಗಳಾಗುವವು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗುವವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಈ ಜೀವನಸತ್ತವು ಅವಶ್ಯ ಸಣ್ಣ ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಕಾಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನಸತ್ತವು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸತ್ತವು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲ.

### ‘ಡ’ ಜೀವನಸತ್ತ —

ಈ ಸತ್ತವು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತತ್ತಿ, ಕಾಡ್-ಲಿವ್ವರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿವುಲವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೊಡ್ಡಿದರೆ ಡ ಜೀವನ ಸತ್ತವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಗಳೆಂಬ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಡೆ ಜೀವನಸತ್ವವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜೀವನಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹ ಬಾಲಕರಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಎಲುಬುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು 'ಅ' ಜೀವನಸತ್ವದಂತೆ ಡೆ ಜೀವನಸತ್ವವೂ ಸಾಧಾರಣ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುವದಿಲ್ಲ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜೀವನಸತ್ವಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೆಂದು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇತ್ತಲಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಜೀವನಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ

ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಯಾವವು ? ಅವು ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ? ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಯಾವ ಕೇಡುಗಳು ಆಗುವವು ? ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವದು. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು-ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳು, ಜೀವನಸತ್ವಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಮತೋಲದ ಆಹಾರದ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ—

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ  
ನಿತ್ಯಪ್ರಮಾಣ. ನಿತ್ಯಪ್ರಮಾಣ.

ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಅಧವಾ ೫೦ ತೊಲೆ ೫೦ ತೊಲೆ  
( ಗೋದಿ

ಬೇಳೆ.	೭   ,,	೭   ,,
ಹಾಲು.	೨೦ ,,	೨೦ ,,
ಸೊಪ್ಪು+ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ	೨೫ ,,	೨೦ ,,
ಎಣ್ಣೆ+ತುಪ್ಪ.	೫ ,,	೨ ,,
ಹಣ್ಣು.	೫ ,,	೫ ,,
ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಮಾಂಸ.	... ..	೧೦ ,,

ಇಷ್ಟು ತೂಕದಿಂದ ದಿನಾಲು ಊಟಮಾಡುವದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಆದರ್ಶವಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳು ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವವು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಪಲ್ಯೆಕಾಯಿಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೂ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಹೈನವನ್ನೂ, ಪಲ್ಯೆಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ದುಡಿಯುವಶಕ್ತಿ, ಆಯುರ್ವೈಯಾದೇ-ಇವುಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದಲೂ, ಸತತಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ

### ಪರಿಶಿಷ್ಟ- ೨.

## ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಯ

### ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ನೌಕರರೆಂದರೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟರ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರರು ಇವರು ಒಂದು ತಾಲೂಕಿಗೆ ಇಬ್ಬರಂತೆ ಇರುವರು ಇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೧-೨ ಸಾರೆಯಾದರೂ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಡುವರು. ಇವರು ಮೈಲಿ ಬೇನೆಯು ಬರಬಾರದೆಂದು ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಮೈಲಿಯನ್ನೂ ೧೧ ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮೈಲಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆಯುವರು ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಲಿಯ ಪಿಡುಗು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೈಲಿ ತೆಗೆದು ಬೇನೆಯು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಇತ್ತಲಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಥಕಗಳ ಕಾಡ್ಯವ

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪದಕವೆಂದರೆ ೩ ಆಳುಗಳು + ಒಬ್ಬ ಮುಕಾದಂ - ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು. ಇಂಥ ಪದಕಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಾಲೂಕಿಗೆ ೨-೩ ಇದ್ದು ಅವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಆವೆ—

(೧) ಹಳ್ಳಿಯ ಒಂದೊಂದು ಓಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವದು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ

(೨) ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಇಂಗುಚ್ಚಲಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವದು.

(೩) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೆರೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವದು

(೪) ಆಮಿಷಗಳನಿಟ್ಟು ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ತೋರಿಸುವದು

(೫) ಮಾದರಿಯ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವದು

(೬) ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ನೀರಿನಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವದು

(೭) ಜಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು:

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೌಕರರಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಡುವರು ಇವರು ಎರಡು ತಾಲೂಕುಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇರುವರು ಈ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ—

(೧) ಆರೋಗ್ಯಪದಕದ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

(೨) ಹಳ್ಳಿಯ ಗಾಂವ-ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವದು.

(೩) ಶಾಲೆ, ಉಪಹಾರಗೃಹ, ಸಿನೆಮಾಗೃಹ, ಮಾಂಸದಪೇಟೆ, ಪ್ರಾಣಿವಢಾಲಯ ಮುಂತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು.



(೪) ಜಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು

(೫) ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಸ್ಥಾನಿಟರಿ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

(೬) ಬೇನೆಯ ಪಿಡುಗು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು

(೭) ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ೭ ಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ ಯಾದಾಗ ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರರಿದ್ದು ಇವರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗುವರು ಇವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೆಂದರೆ —

(೧) ರೋಗಜಂತುಗಳ ನಾಶದಿಂದಲೂ ಜನರಿಗೆ ಚಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುವದರಿಂದಲೂ ರೋಗವು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮಾಡುವುದು

(೨) ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು

(೩) ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

(೪) ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧೋಪಾಯ, ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವುದು.

### ಸಂಚಾಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೋಟಾರ್-ವಾಹನವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರರೂ, ಒಬ್ಬ ಸ್ಥಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರರೂ ಕೂಲಿಯ ಜನರೂ ಇರುವರು. ಇವರ ಕೆಲಸಗಳು—

(೧) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೆರೆ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ರೋಗ ಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವದು.

(೨) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸುವದು.

(೩) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು

(೪) ಜಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜನ-ಸಂಮೇಲನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು

(೫) ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವದು.

### ಮಲೇರಿಯಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇವರು ಡಾಕ್ಟರರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದು ಇವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರೂ, ಹವಾಲದಾರರೂ, ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಪಥಕದ ಅಳುಗಳೂ ಇರುವರು

ಈ ಪಥಕದವರು ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ ಎಂಬ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು ಇದರಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳೂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಜಂತುಗಳೂ ನಾಶವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಪಥಕದವರು ಜೂನದಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರದವರೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಮೂರುಸಾರೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಮನೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು. ಈ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕಾಡು, ನೊರಜು, ಜೊಂಡಿಗ, ಹಲ್ಲಿ, ಚೀಳು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುವವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆಫೀಸರ ಅಂದರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವರು.

### ಹಳ್ಳಿಗರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ನೌಕರರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವರು ಹಳ್ಳಿಗರು ಇವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ನೋಡದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಂಶಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಗಡ ಬಿಜ್ಜು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಬೇನೆ ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯವರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಕ್ಕೂ ತಿಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಹೆಣಗಬೇಕು.

ಗ್ರಾಮ-ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಸ್ವಾನಿಟರಿಯವರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿದೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯವರು ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು ಯಾವದೇ ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಿತೋರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಊರಹಿರಿಯರೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಕಾರದವರು ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷ್ಯವಧಿರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚವು ಸಫಲವಾಗುವದು.

## ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು.

### ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.... ವಿಶೇಷಾಂಕ ೧೯೫೧ ಮೇ ತಿಂಗಳು.

ಶ್ರೀ. ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರು ವಿವಾಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮತ್ತು ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದವರು. ಅವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅಜ್ಜಾನಿ ಪ್ರೌಢರ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಜ್ಜಾನಿವಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಇಂದು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಚಹಾಪಾನ, ದ್ರವ್ಯವಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಚಟಗಳೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡತೊಡಗಿವೆ. ಚಹಾಪಾನದಿ ಇವರ ಹೃದಯಗಳು ಇಂದು ಅಪರೂಪವಾಗಿರುವವು. ಬೀಡು-ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರಕ ಶೋಷಕ ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ಹೋಗಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕಡೆಗೂ ಜನರ ವ್ಯಸ್ತಿ ರಸ್ತೆ ತುಂಬಿದಾಗ-ಸ್ವಾರ್ಥ ಚೆಪ್ಪುವಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನಾಗರಿಕತೆಯು ರೋಗದ, ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವರನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ವಾಗಿನೆ. ಸರ್ವತೋಮುಖ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅರೋಗ್ಯವು ಚನ್ನಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾದುದು. 'ನೊಂದಲು ಶರೀರ, ಆ ಮೇಲೆ ಧನುಸ್ಸಾಧನ' ಎಂದು ಪೂರ್ವಜರು ಹೇಳಿದ್ದು ಇವೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅದುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ನೆಲೆಸಿರುವ ಭಾರತದ ಉದ್ಧಾರನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಕರ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಮನಗಂಡು ಈ ಬಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಓದುಗಲಿತ ಪ್ರೌಢಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರಬೇಕು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉಪದೇಶವಾರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದು 'ಅಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅಹಾರವೂ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದುದರಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಶೈಲಿ ರುಢವಾದುದು, ಸರಳವಾದುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸುಗಮವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣದ ಪ್ರೌಢರು ಸಹ ಮತ್ತು ಮುಲ್ಕೀ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾವ್ಯಸುತ್ತೇವಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀ. ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬೀಳಲೆಂದು ಅತಿಮುತೇಜೆ.

—ಸಂಪಾದಕರು.

## [ಕವ್ವರಿನ ಎರಡನೆಯ ಪುಟದಿಂದ]

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ, ವಿಷಮಶಿಕೆಜ್ವರ, ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಪ್ಲೇಗು, ಕಾಲರಾ, ಸಿಡುಬು, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುವವು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು, ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು, ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವದು, ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಳ್ಳಿಗರು ಏನೇನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಒಂದು ಪರಿಶಿಷ್ಟವೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು, ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭಶೈಲಿಯ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಗನು ಓದಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖಕರು ಅಭಿನಂದನೀಯರು.

‘ಅಭಿಮಾನಿ’



ಇದೇಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬರೆದ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು

## ೧. ' ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ '

( ಜುಲೈ ೧೯೫೧ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. )

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಭ್ಯಾಸನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗ-  
೧೦ ನೇ ಹಾಗೂ ೧೧ ನೇ ಇಯತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸರ್ರಪುಸ್ತಕ-  
ಹೊಸಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬರೆದದ್ದು.

ಬೆಲೆ: ೨ ರೂ. ೮ ಆಣೆ.

ಸಿಗುವಸ್ಥಳ — ೧. ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ,

೨. ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ.

೩. ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ ಧಾರವಾಡ.

## ೨. ' ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಸಾರ '

೧) ಮದ್ರಾಸ ಸ್ಕೂಲ್‌ಬುಕ್ ಆಂಡ್ ಲಿಟರೇಚರ್ ಸೊಸಾಯಿಟಿ  
ಯಿಂದಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದಿಂದಲೂ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ  
ಪುಸ್ತಕ—

೨) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಭ್ಯಾಸನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗ-  
ಮೇಲಿನ ಇಯತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಚನಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಜೂರಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಬೆಲೆ: ೧ ರೂ. ೪ ಆಣೆ.

ಸಿಗುವಸ್ಥಳ — ಮಿಂಚಿನ ಬಳ್ಳಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಜವಳಿಪೇಟೆ,

ಧಾರವಾಡ